

自分の機嫌は自分で取る。 「自律神経20のコツ」

ストレスがかかるのは当たり前。だから毎日整える

60分
対面/リモート



やっぱりこれっしょ

砂場で整う

受講者の声 (40代 女性)

長時間眠っても朝スッキリしない日が続いていましたが、「寝る前に整える」と言われハッとしました。眠れば何とかでなく、能動的に
 労うのが大切と気づけました。



料金(税込) 110,000円(税込) *交通費別途

こんな方におすすめ

- ・気分がムラがある
- ・寝付けない日が多い
- ・更年期かな・と感じる
- ・考え事で頭がいっぱい

内容 データや実例を含めてお伝えします

- ・男性は30代から、女性も40代から落ちてくる
- ・自律神経は五感を通じて整える
- ・散歩よし。高心拍トレもメンタルによし
- ・自ら「窓際族」になり、緑を視界に入れる
- ・大リーガーは「ガム」で癒されている
- ・晩酌OK! お酒のアテはタンパク質と旬のもの
- ・整う入浴法とサウナの注意点

担当 | 保田厚子

上級睡眠健康指導士
分子栄養学アドバイザー



2013年より睡眠・メンタル相談の「社外保健室」を運営し、8000ケース以上のカウンセリングを実施。企業、教育現場、メディア等で年間100本以上の研修を行う。

お申し込み・お問合せ | FAX.082-225-7559

氏名		事業所名	
お電話		E-Mail	
希望日時	第1希望:		
	第2希望:		



上記からも
お申し込み
いただけます